

Muskel- og
skjelettkongressen
15.-16. mars 2024

Praktisk rehabilitering av stressreaksjoner

Erik Iversen



Vurderinger

Høy- eller lavrisiko skade

Grad/klassifisering av skaden

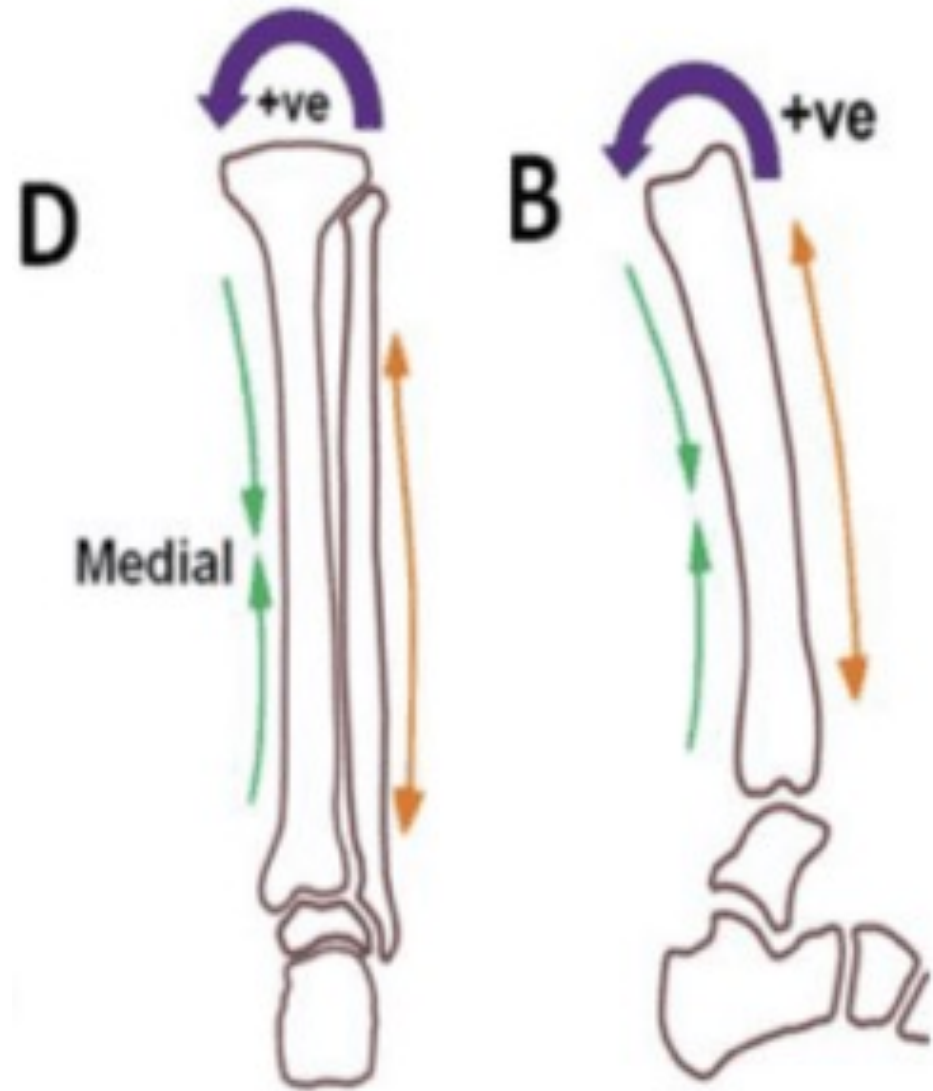
Indre risikofaktorer

Idrett-, og nivå, som utøveren skal tilbake til



Høy- og lavrisiko-skader

Ligger skaden på kompresjons- eller på traksjonssiden?



Høy-og lavrisikoskader

by far the most common stress fractures of the foot and ankle (approximate proportion of stress fractures)

○ low-risk stress fractures

posteromedial tibia (24-73%)

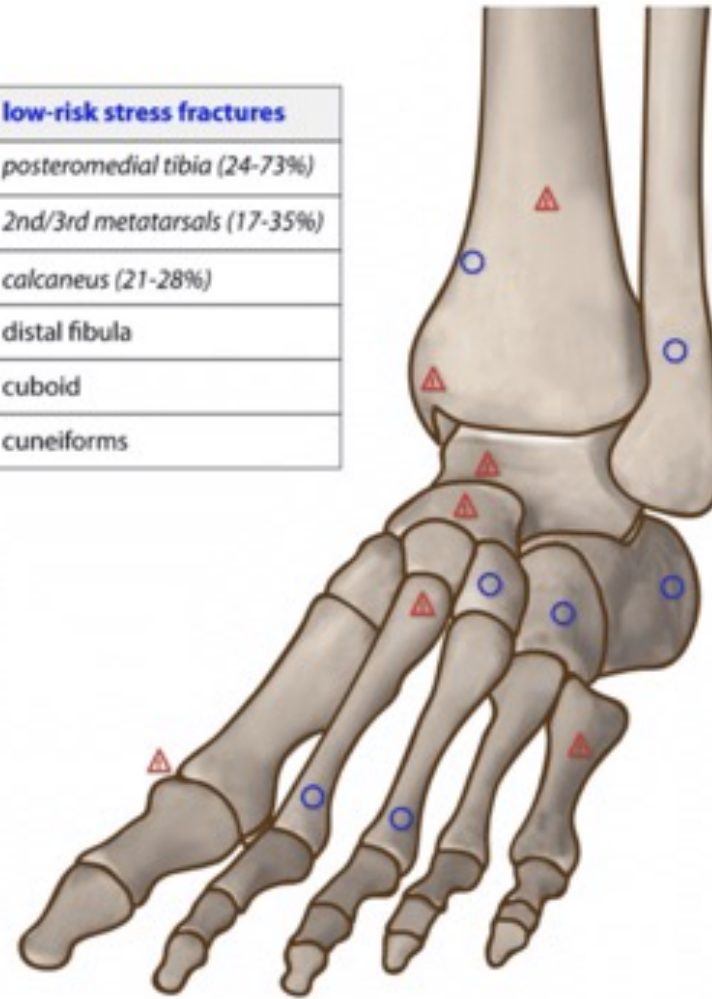
2nd/3rd metatarsals (17-35%)

calcaneus (21-28%)

distal fibula

cuboid

cuneiforms



△ high-risk stress fractures

anterior tibial cortex

medial malleolus

navicular

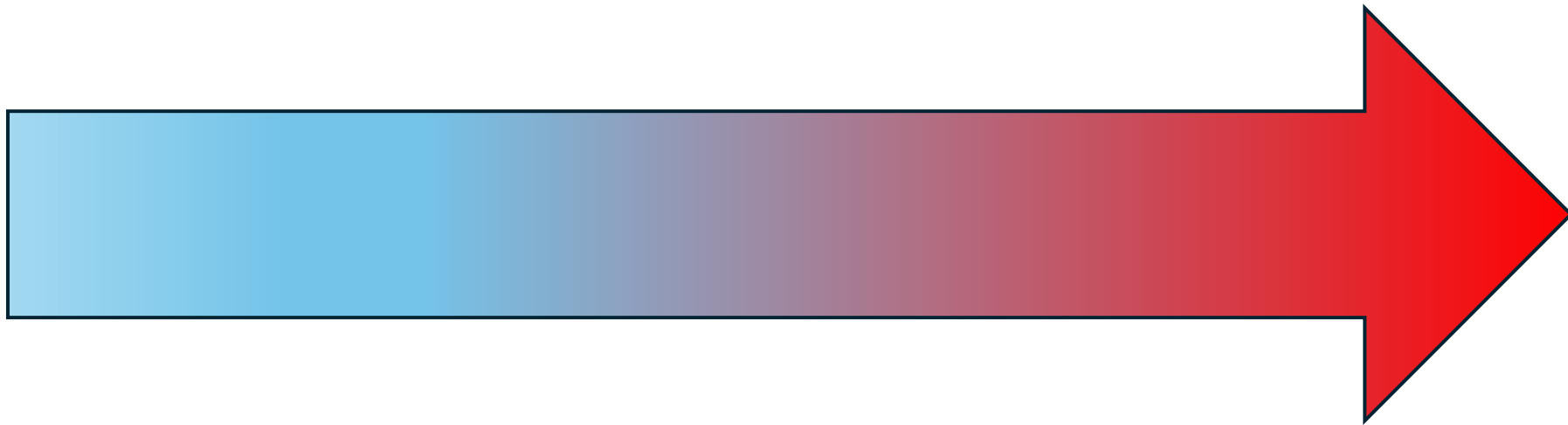
talus

base of fifth metatarsal

base of second metatarsal

hallux sesamoids

MR gradering og klassifisering

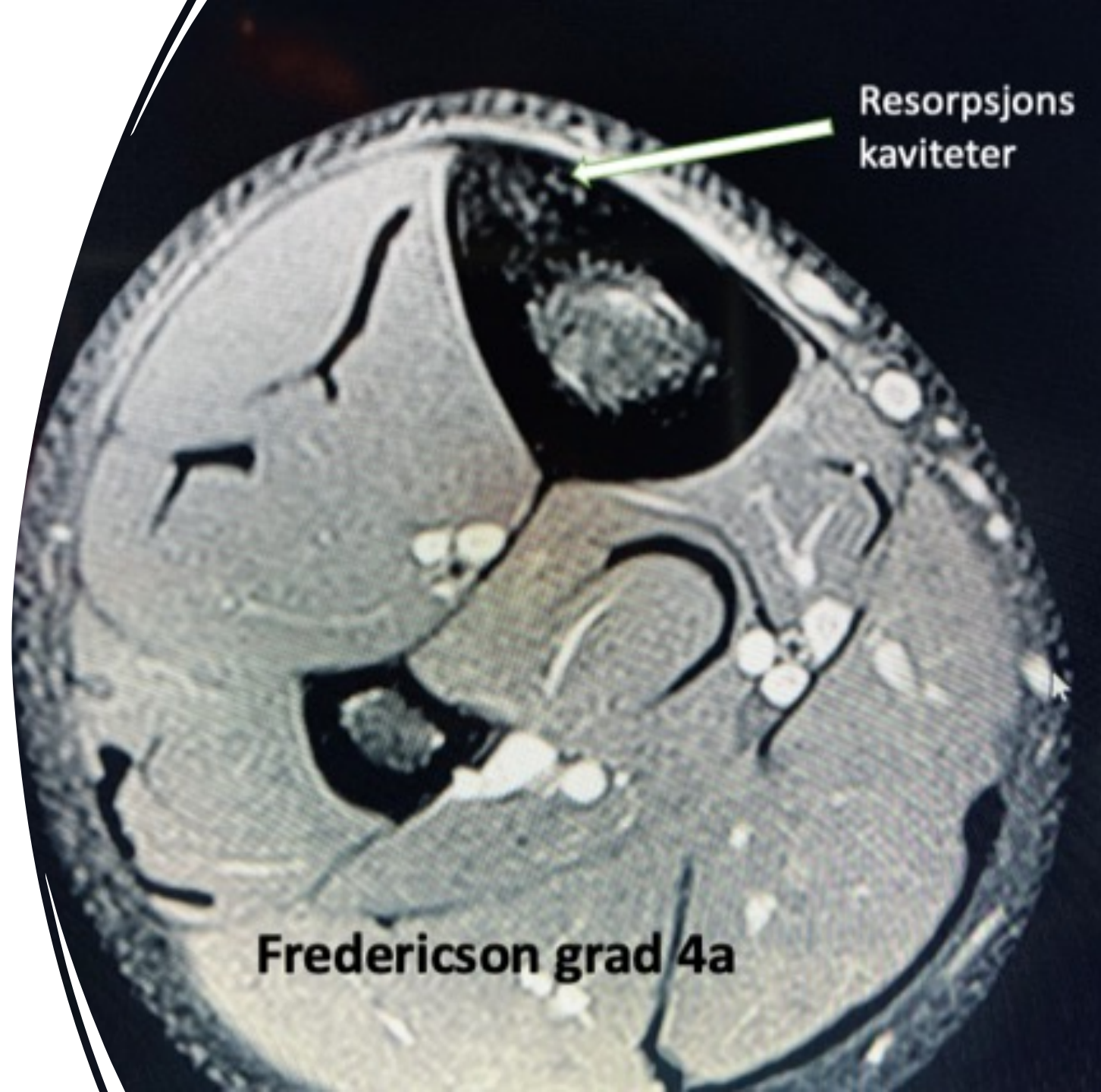


MR gradering og klassifisering

Modified Fredericson grade	MRI findings
1	Periosteal edema with no other abnormalities
2	Periosteal edema and bone marrow edema, only visible on T2-weighted images
3	Periosteal edema and bone marrow edema, with signal abnormalities on both T1- and T2-weighted images
4a	Multifocal areas of cortical signal abnormalities, and bone marrow edema visible on both T1- and T2-weighted images
4b	Linear cortical lesion (fracture) and bone marrow edema on T1- and T2-weighted images



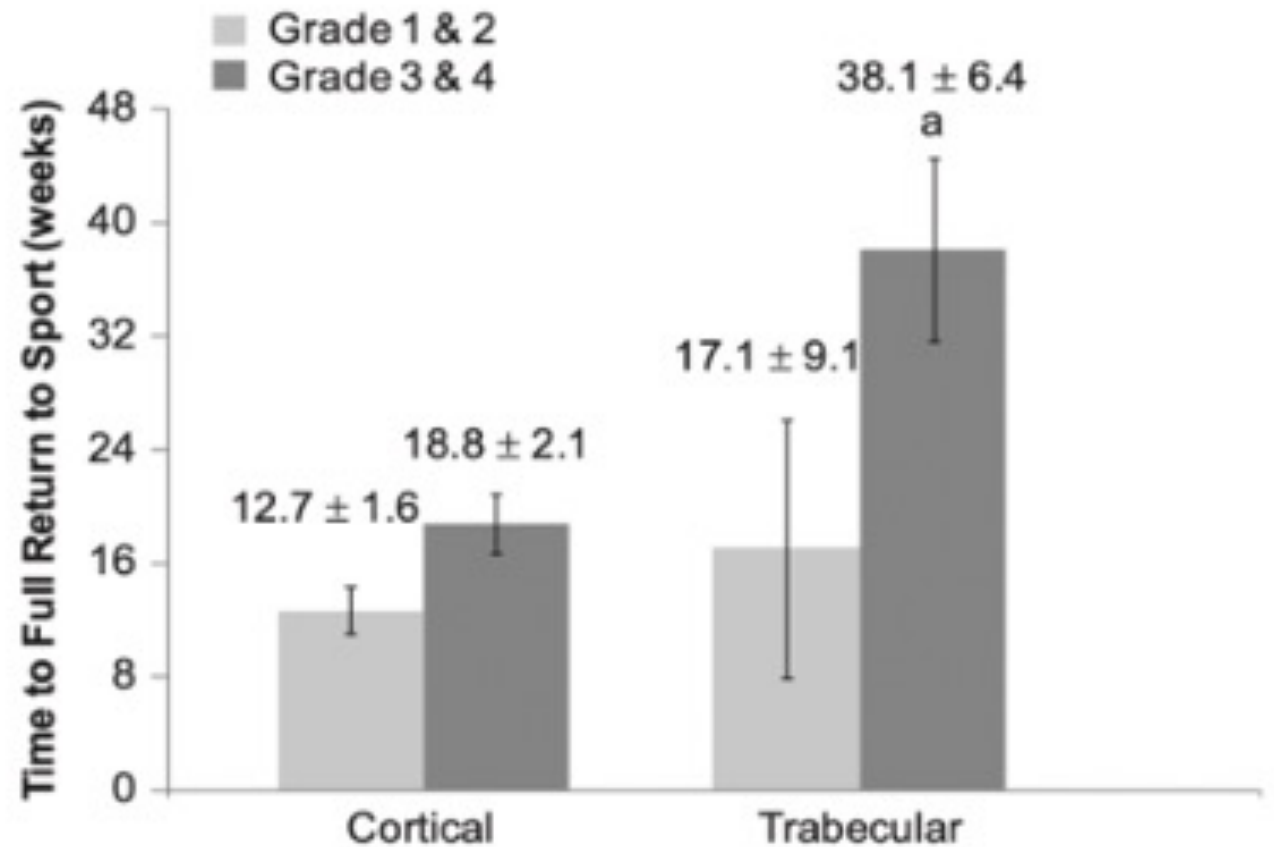
Stressreaksjon tibia



Stressreaksjoner
og ernæring

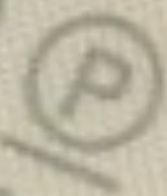
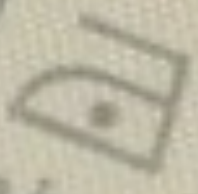


Kortikal-
eller
trabekulær
skade



F I GB USA MEX

**ONE SIZE
DOES NOT
FIT ALL**



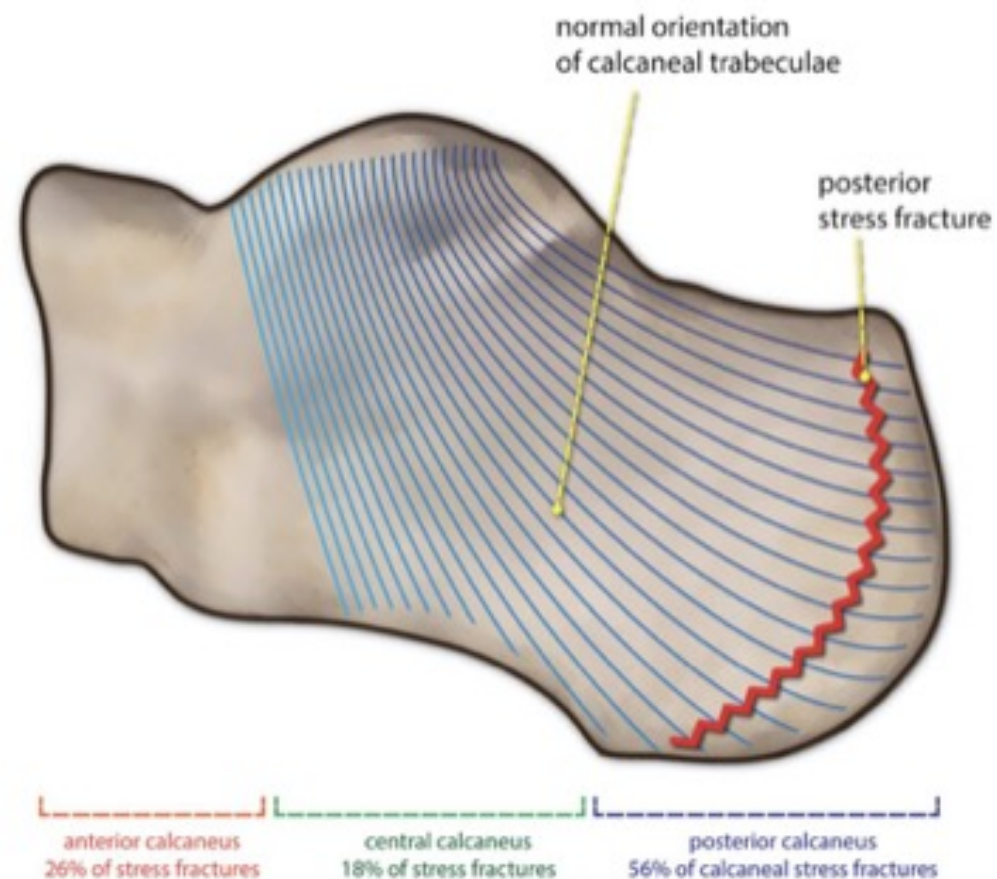
Von links bügeln/ iron inside out/
repasser sur l'envers /只熨反面

Noen spesielle områder

Trabekulære skader

Differensial diagnoser

Oppstart med trening før 8 uker gir høy risiko for re-skade



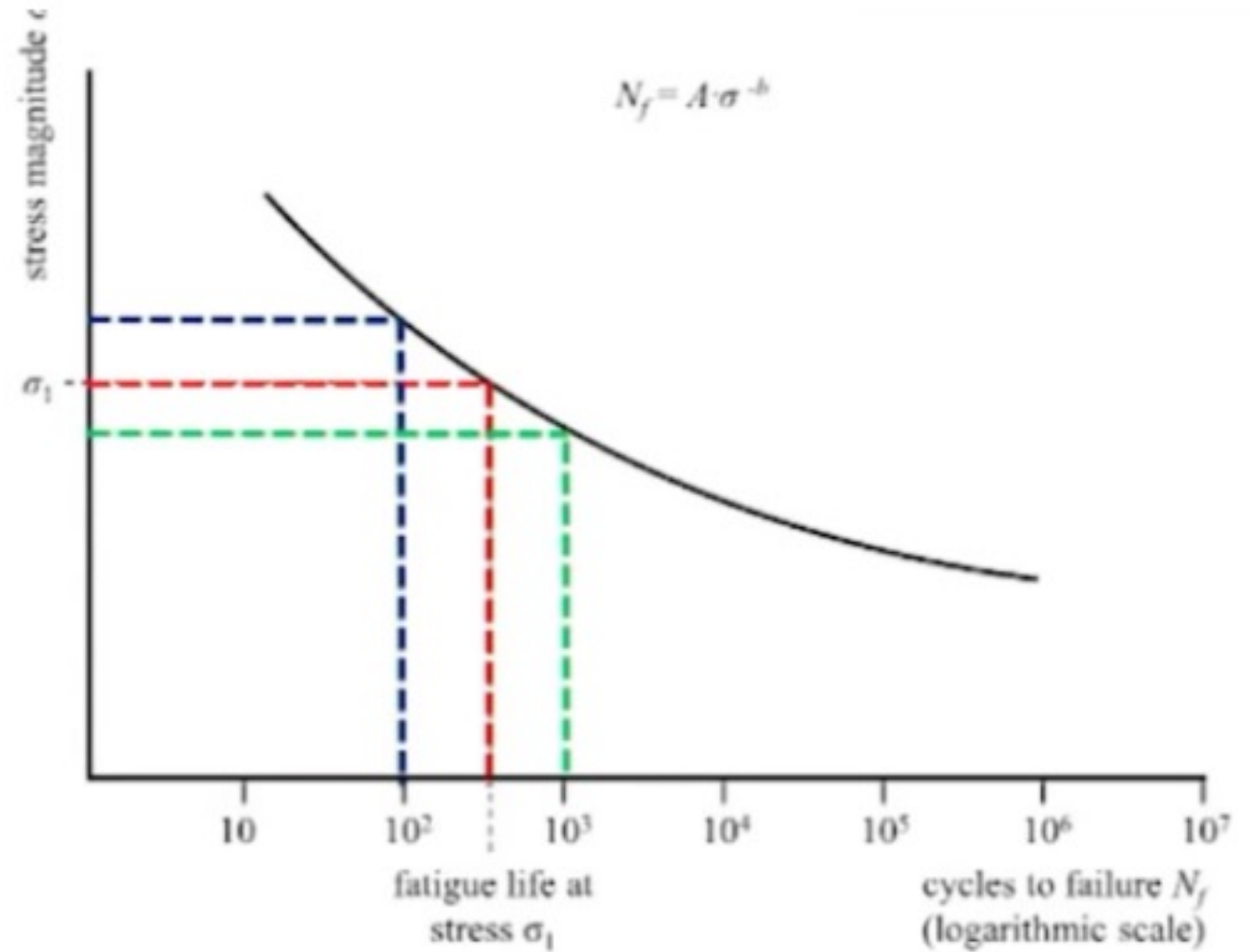


Naviculare

Representerer 25% av stressreaksjonene
«Nøkkelbeinet» i den mediale kolonnen
Full avlasting med krykker første 6 ukene

Generelle prinsipper

- Volum før intensitet
- 10% reduksjon i intensitet gir 100% økning i antall sykluser før «failure»



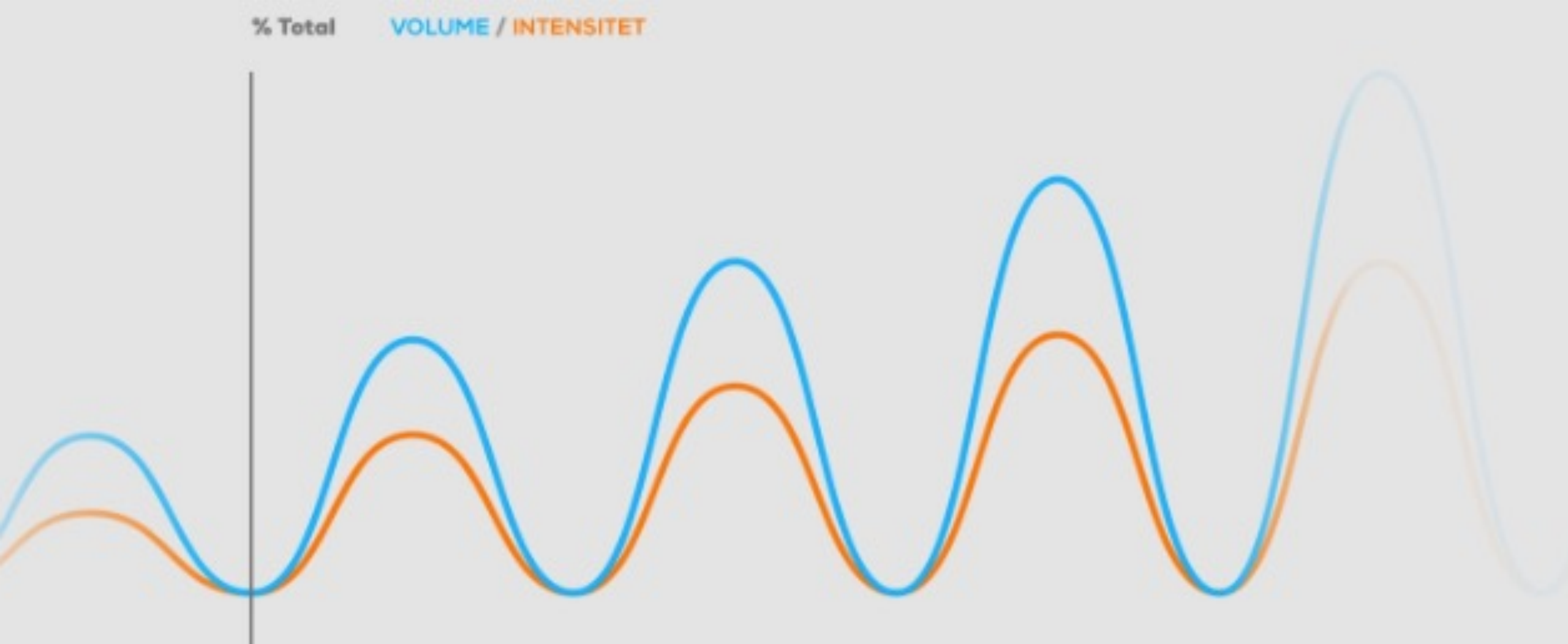
Generelle prinsipper

Ved økning av intensitet,
midlertidig redusere volum



Generelle prinsipper





Generelle prinsipper - Periodisering

Q&A